



Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Minas Gerais, São Paulo, Mário Moreira e Usina - SETEMBRO 2025

	01/09 (Segunda-feira)	02/09 (Terça-feira)	03/09 (Quarta-feira)	04/09 (Quinta-feira)	05/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Café com leite Pão de hot dog com margarina	Vitamina de abacate Banana	Vitamina de banana com maçã Maçã	Leite com cacau Pão de hot dog com Requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Refogado de abobrinha e cenoura Melão	Macarrão ao alho e óleo Frango ao molho Salada de repolho roxo Maçã	Arroz, feijão Preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Macarrão ao sugo Carne moída com berinjela Salada de soja com tomate Melancia
LANCHE (13h30)	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão	Mingau de Cacau	Vitamina de banana com maçã Biscoito Cream cracker	Leite com cacau Pão de forma com manteiga	Suco de abacaxi Cuscuz de Frango
JANTAR (16h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de repolho com beterraba Melancia	Arroz com salsa Peixe com batata Salada de tomate Maçã	Arroz, feijão Carne em cubos com batata doce Salada de escarola com tomate Melão	Sopa de legumes com carne em cubos (mandioca, cenoura, abobrinha e macarrão de sopa) Banana	Arroz, feijão Frango com chuchu Salada de acelga Maçã
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	GOIABA	Suco da Ag. Familiar

*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Parcial	4 e 5 anos	537	75	21	17
Pré Integral	4 e 5 anos	917	143	34	23
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	628	86	26	20
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1001	153	39	26
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	830	108	32	30
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1001	153	39	26

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Minas Gerais, São Paulo, Mário Moreira e Usina - SETEMBRO 2025

	08/09 (Segunda-feira)	09/09 (Terça-feira)	10/09 (Quarta-feira)	11/09 (Quinta-feira)	12/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Suco de uva Pão de forma com manteiga	Vitamina de banana e mamão Maçã	logurte de morango Banana	Suco de manga Pão de forma integral com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de feijão branco a vinagrete Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de beterraba cozida Melão	Macarrão ao sugo Frango com cenoura Salada de alface Maçã	Arroz, feijão Peixe ao molho Salada sauté Laranja	Arroz, feijão Carne moída com abobrinha Salada de acelga com tomate Melancia
LANCHE (13h30)	Vitamina de abacate Maçã	Leite com cacau Biscoito maisena	Café com leite Pão de hot dog com margarina	Leite com cacau Pão de forma com requeijão	Mingau de Maisena
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Salada de escarola com cenoura Laranja	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado ao molho Salada de tomate Melancia	Arroz, feijão preto Pernil a vinagrete Virado de couve Laranja	Sopa de feijão com legumes e frango (mandioca, cenoura, abobrinha, macarrão para sopa) Maçã	Macarrão ao sugo Carne desfiada com cebola Salada de alface Banana
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar) - Ag. Familiar	CARAMBOLA	BANANA	Suco da Ag. Familiar
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.					

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Parcial	4 e 5 anos	521	84	14	11
Pré Integral	4 e 5 anos	850	100	15	10
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	572	86	20	16
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	900	105	18	12
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	716	88	24	20
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	900	105	18	12

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Minas Gerais, São Paulo, Mário Moreira e Usina - SETEMBRO 2025

	15/09 (Segunda-feira)	16/09 (Terça-feira)	17/09 (Quarta-feira)	18/09 (Quinta-feira)	19/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Café com leite Biscoito maisena	Mingau de cacau	Vitamina de acabate Banana	Suco de melancia Pão de hot dog com manteiga	Leite com cacau Pão de forma com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Ovos cozidos com salsa e azeite Salada de batata Laranja	Arroz, feijão Carne moída Salada de repolho roxo Melancia	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de alface Melão	Arroz, feijão preto Pernil com cebola e pimentão Virado de couve Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos com cenoura Salada de beterraba ralada Maçã
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Pão de forma integral com manteiga	Suco de abacaxi Pão de forma com margarina	logurte de morango Maçã	Vitamina de banana Biscoito rosquinha de coco
JANTAR (16h)	Arroz à grega (cenoura, ervilha e milho) Frango desfiado ao molho Salada de repolho Melão	Macarrão ao alho e óleo Carne em cubos ao molho Salada de grão de bico com cenoura Maçã	Arroz, feijão Carne moída com cenoura Salada de escarola tomate Maçã	Sopa de feijão com legumes e carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Laranja
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	KIWI	CARAMBOLA
*Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.					
Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.					

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Parcial	4 e 5 anos	558	76	23	18
Pré Integral	4 e 5 anos	961	144	36	27
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	636	88	26	20
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1019	151	38	29
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	816	106	35	28
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1019	151	38	29

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Minas Gerais, São Paulo, Mário Moreira e Usina - SETEMBRO 2025

	22/09 (Segunda-feira)	23/09 (Terça-feira)	24/09 (Quarta-feira)	25/09 (Quinta-feira)	26/09 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Biscoito Cream cracker	Suco de goiaba Pão de hot dog com requeijão	Vitamina de abacate Banana	Suco de melancia Pão de forma integral com manteiga	Mingau de aveia
REFEIÇÃO (11h)	Macarrão ao alho e óleo Frango desfiado com cenoura Salada de feijão fradinho com tomate Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com mandioca Salada de acelga com cenoura Melão	Macarrão ao sugo Carne moída com abobrinha Salada de beterraba cozida Maçã	Arroz, feijão Moqueca de peixe (cebola, tomate, pimentão, coentro) Batata sauté Laranja	Arroz, feijão Isca de frango acebolada Creme de milho Melancia
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Maçã	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de coco	Café com leite Pão de forma com manteiga	Vitamina de banana e mamão Maçã	Leite com cacau Pão de hot dog com requeijão
JANTAR (16h)	Arroz, feijão Ovos mexidos Salada de acelga com tomate Laranja	Macarrão ao alho e óleo Carne moída ao molho Salada de cenoura ralada Maçã	Arroz, Feijão Frango com batata doce Salada de alface Laranja	Sopa de legumes com frango (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Macarrão ao sugo Carne em cubos com cenoura Salada de acelga com tomate Melão
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar)	BANANA	KIWI	PERA

Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Parcial	4 e 5 anos	537	75	21	17
Pré Integral	4 e 5 anos	965	146	35	27
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	628	86	26	20
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1041	153	38	31
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	830	108	32	30
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1041	153	38	31

Suzana Rutá Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE



Cardápio Escolas Mistas - UMEs Amapá, Goiás, Minas Gerais, São Paulo, Mário Moreira e Usina - SETEMBRO 2025

	29/09 (Segunda-feira)	30/09 (Terça-feira)	01/10 (Quarta-feira)	02/10 (Quinta-feira)	03/10 (Sexta-feira)
DESJEJUM (08h)	Leite com cacau Biscoito maisena	Suco individual de uva *Bolo de cacau com cobertura de brigadeiro	Vitamina de mamão Maçã	Suco de melancia Cuscuz de frango	Café com leite Pão de forma com requeijão
REFEIÇÃO (11h)	Arroz, feijão Omelete com tomate e cebola Cenoura e batata sauté Laranja	Arroz, Feijão Carne moída Salada de batata Melão	Macarrão ao sugo Frango com abobrinha Salada de acelga com cenoura Melancia	Arroz, feijão Carne em cubos com abóbora Salada de escarola com tomate Maçã	Macarrão ao alho e óleo Carne moída com cenoura Salada de beterraba ralada Melão
LANCHE (13h30)	Vitamina de banana Maçã	Suco individual de uva *Bolo de cacau com cobertura de brigadeiro	Leite com cacau Pão hot dog com manteiga	Leite com cacau Biscoito rosquinha de coco	Arroz doce com canela
JANTAR (16h)	Arroz com brócolis Frango ao molho Salada de beterraba cozida Melancia	Macarrão ao alho e óleo Carne desfiada ao molho Salada de soja com tomate Maçã	Arroz, feijão Pernil com mandioca Salada de alface Laranja	Sopa de legumes com carne (batata, cenoura, chuchu e macarrão de sopa) Banana	Arroz, feijão Frango com batata Salada de acelga com tomate Melancia
LANCHE DA SAÍDA	MAÇÃ	Doce de banana (sem açúcar) - Ag. Familiar	BANANA	CARAMBOLA	GOIABA

Cardápio sujeito a alterações devido a sazonalidade dos produtos.

*Suco individual e bolo com cobertura de brigadeiro previsto para os aniversariantes do mês - Para as unidades em que o forno não comporta a produção de bolo deve ser servido bolinho individual com cobertura de brigadeiro e deve ser produzido um bolo com cobertura para o "Parabéns".

Cardápio adaptado para atendimento adequado às turmas de período parcial e integral.

Composição nutricional (Média semanal)					
Categoria	Idade	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Pré Parcial	4 e 5 anos	537	75	21	17
Pré Integral	4 e 5 anos	965	146	35	27
Fund. 1 - Parcial	6 a 10 anos	628	86	26	20
Fund. 1 - Integral	6 a 10 anos	1041	153	38	31
Fund. 2 - Parcial	11 a 14 anos	830	108	32	30
Fund. 2 - Integral	11 a 14 anos	1041	153	38	31

Suzana Ruda Vieira da Silva
CRN-3 21934
Nutricionista RT SAE

Dayanne dos Santos Ribeiro
CRN-3 38266
Nutricionista SAE

Raquel N. R. C. Neves
CRN-3 35646
Nutricionista SAE